С помощью описываемой далее методики, автором которой является В.М. Русалов, можно количественно оценить следующие свойства темперамента человека: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Энергичность - это степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе. Пластичность - это легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми. Темп - скорость выполнения отдельных действий, операций и движений. Эмоциональность склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.